جرعة أمل

ثلاث جرعات كل يوم و لمدة عشرة أيام و ستتحسن حالتك



الكتاب الفائز بالمركز الأول في فرع تنمية القدرات في مسابقة اتحاد الكتاب و المثقفين العرب الأولى 2020

تأليف

سمية حسن الجابري

جرعة أمل

ثلاث جرعات كل يوم و لمدة عشرة أيام و ستتحسن حالتك

الكتاب الفائز بالمركز الأول في فرع تنمية القدرات في مسابقة اتحاد الكتاب و المثقفين العرب الأولى

تأليف
سمية حسن الجابري

1441هـ - 2020م

مكتبة الحبر الإلكتروني
مكتبة العرب الحصرية

ح دار الملتزم للنشر و التوزيع ، 1441هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الجابري ، سمية حسن

جرعة أمل ثلاث جرعات كل يوم ولمدة عشرة أيام و ستتحسن حالتك . / سمية حسن الجابري - جدة ، 1441هـ

115ص ؛... سم

ردمك : 978-603-8284-27-8

1 - النجاح . 2-الثقة بالنفس . . أ.العنوان

ديوي 185,1 1441 / 10596

رقم الإيداع : 1441 / 10596

ردمك : 978-603-8284-27-8

للتواصل مع المؤلفة

بريد إلكتروني : asymhasan@gmail.com

انستغرام : alsiym56تويتر : s02277047@

إهداء ...

إلى روحي و نفسي التي تعبت و تستحق ..

و إلى كل إنسان يبحث عن جرعة أمل .



بسم الله الرحمن الرحيم

ثلاث جرعات كل يوم و لمدة عشرة أيام و ستتحسن حالتك .

سمية الجابري

المقدمة

عندما أردت أن أبني نفسي قال لي الجميع بأنني سأفشل فجعلت هدفي بأن أصل إلى ما أريد و أن أكون .

هي معركتي و أنا من سيقودها و سوف أنتصر على من حاول إحباطي و شل عزيمتي .

برغم العقبات و صغر سني و عدم إكمال دراستي و توقفي عند شهادتي الابتدائية و رغم المعاناة و المآسي التي عشتها احتفظت بروحي النقية و واصلت و هذا الكتاب أحد إنجازاتي فأشكر الله أن حفظني و وفقني و منحني الروح و العزيمة و رأى طهارة قلبي لأصل و ها أنا قد وصلت و ما هي إلا بداية .

سأجعل كتابي جرعة أمل لمن يريد أن يواجه عقبات الحياة ليصل كما واجهتها أنا و انتصرت .

و السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

بقلم المؤلفة

سمية حسن كدفوش الجابري



الجرعة الأولى

أنا لست بشخص عادي ..

أنا شخص يريد الوصول إلى القمة و النجاح .

النجاح هنا يحتاج إلى الهمة و العزيمة و الإصرار .

دائماً اجعل سلاح النجاح بين يديك ..

حارب به السلبيين ..

و احمي به أولئك السائرين على طريق النجاح .

لدي مقولة أرددها كثيراً : قد أتألم .. قد أحبط من بعض السلبيين لكن لن أرضى بالهزيمة .

ها هو الأمل ..

الأمل أن تبتسم دون مجاملة و تقول لنفسك الحمدلله .

لولا الأمل لَما صبر السجين ..

لَما صبر المظلوم ..

و لَما صبر الفقير على أمل أن يصبح غنياً .

لولا الأمل لَما صبر المريض على جرعات الدواء القاسية و المؤلمة .

مسكن للألم :

قد أتألم .. قد أحبط من بعض السلبيين لكن لن أرضى بالهزيمة

الجرعة الثانية

مع كل فجر يولد أمل جديد .

حب عظيم يتجدد مع بداية كل صباح .

مع الصباح يولد المرء من جديد و تحمل لنا الحياة شيئاً لا نعلمه و لكن الثقة بالله هي من تجعلنا واثقين تمام الثقة بأن الله لن يضيع عبداً خلقه .

دائماً كن كالعصفور في كل صباح يستيقظ لكي يتجدد أمله و حلق دائماً في عنان السماء .

اجعل روحك تشرق بالحب و الأمل و لا تجعل حياتك يقودها الآخرون بكلامهم و اجعل دائماً كلام الناس آخر اهتماماتك .

تمعن في إصلاح ذاتك و بعد ذلك عليك أن تتجنب التدقيق في أخطاء الآخرين و دع الخلق للخالق .

كل امرئ محاسب بعمله و بخطئه و نحن لا يحق لنا أن نتتبع أخطاء الآخرين أو مراقبة ما يفعلون .

عليك بإصلاح ذاتك أولاً و كن فخوراً بنفسك التي لا تكره و لا تحقد و لا تتمنى الشر للآخرين .

قليلون هم في هذا الزمن من أصحاب النوايا البيضاء و صفاء القلوب كن منهم و ادعوا الله أن يبعدك عن أصحاب النوايا السيئة .

عندما وصلت إلى مرحلة النضوج من عمري جعلت في مقدمة حياتي أن أبرز موهبتي و اجعل الأمل طريقي في كل خطوة .

دائماً يا عزيزي اجعل الهمة و النجاح و الإيجابية عنواناً لحياتك .

النجاح هو أن تكون إنساناً جميل القلب و جميل الاخلاق في كل شيء .

كافح و اسعى و اجتهد لأجل أن تبني أحلامك و مستقبلك .

اجعل سلم النجاح دائماً طريقك الدائم ..

لا تلتفت لأولئك السلبيين الذين هم دائماً يتربصون بكل ناجح .

تذكر أن الأمل بالصبر و الصبر أن تتذوق مرارة الفقد و تتجرعه و تحتسب الأجر .

مسكن للألم :

كن فخوراً بنفسك

الجرعة الثالثة

بين تعثرات حياتي أمسكت ألواني بيدي و بدأت برسم لوحة فنية عنوانها لن استسلم للهزيمة .

إزرع الأمل لدى الآخرين فعندما يبتسم شخص ما بسببك سوف يجبرك الله ذات يوم مثلما جبرت كسر قلبه .

نقطة مهمة سوف أوضحها لكل مكسور قلب و حزين : إذا أردت النجاح و الراحة النفسية في حياتك لا تترك صلاتك و لا تعصي والديك .

إذا أردت أن تصمد في هذه الحياة فلا تأخذها على أنها مأساة .

لا تضع مفتاح سعادتك في جيب شخص آخر فلا معنى لحياتك إذا لم يكن بها أمل و تفاؤل .

عزيزي القارئ .. اعلم بأن هذه الحياة عبارة عن تجارب يتعلم منها العاقل .

الإصرار على النجاح قد يصنع ما كان مستحيلاً .

اطمح

تأمل

اجتهد

و اسعى .

مسكن للألم :

إذا أردت أن تصمد في هذه الحياة فلا تأخذها على أنها مأساة


اليوم الثاني

الجرعة الأولى

الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء ..

لا تنظر إلى من باعوك بالأمس فهم أصبحوا شيئاً من الماضي ..

إذا جرحت إنساناً وعدت إليه بمحبة أن يسامحك فاعلم أنه حتى لو سامحك لم تعد مكانتك في قبله مثل السابق .

لا تدع في قلب أحدهم جرحاً لن تشفيه الأيام فإن لم تكن مثل لاصقة الجروح لأحدهم فلا تكن كالملح يزيد التهاب تلك الجروح .

ازرع الأمل دائماً في طريق المحبطين .

الأمل هو نافذة صغيرة يبزغ منها نور التفاؤل و الثقة بالله ..

الثقة بالله هي أزكى أمل و التوكل عليه أوفى للعمل .

تذكر يا صديقي أن الأمل شيء جميل و الأشياء الجميلة يجب علينا الحفاظ عليها من التلف و الضياع .

أجمل و أروع ما يفعله الإنسان منا هو أن يبني جسراً من الأمل ليعبر من خلاله إلى النجاح و يحقق أهدافه دون أن يجرح الآخرين .

مسكن للألم :

الثقة بالله هي أزكى أمل و التوكل عليه أوفى للعمل

الجرعة الثانية

العقل القوي دائماً لديه القوة لمواجهة الحياة .

لمواجهة أعداء النجاح .

العقل القوي هو سبب النور الذي في صدرك ليحثك على الصبر و الأمل عندما تشعر أنك اختنقت و فقدت الأمل .

إذا شعرت بالوحدة تذكر بأن الله أقرب إليك من حبل الوريد فلذا لا تظن بأن الوحدة محبطة لقلبك فذلك يفقدك بصيص الأمل في قلبك و يطفئ الهمة و يفقدك العزيمة ..

لا تنظر إلى الماضي ..

اخطوا برجلك نحو المرتفعات ..

شد الهمة لأجل طموحك .

الأمل هو العقل الذي يمنح التفاؤل و يجعل الشخص الذي يشعر به ينظر إلى الأمور بنظرة إيجابية .

مسكن للألم :

لا تنظر إلى الماضي

الجرعة الثالثة

عندما نكتب عن السعادة فنحن حينها قد نخفي ما بداخلنا و نتظاهر بالقوة .

دائماً اجعل طريقك مليء بالفرح و الأمل و القوة .

لا تنهزم من أول معركة ..

اجعل بين يديك دائماً كنز من الأمل و قل لنفسك : أنا أستطيع أن أصل إلى ما أسعى إليه ..

لا تحاول و تفشل فتترك ..

حاول و انهض على قدميك مجدداً ..

لا تيأس و لا تسمح لأحد في هذا الكون أن يكسر مجاديف سعيك و اجتهادك ..

لا تسمح لأحد أن يحبطك و تأمل قاعدة من طلب العلا سهر الليالي و طبقها في حياتك اليومية .

تسلق لأعلى طموحات النجاح في حياتك .

ارسم لوحة فنية في مخيلتك : سوف أصل أعلى القمم و سوف أتحدى الكثير من أعدائي .

الكثير منا لا يعطي لنفسه إذا فشل محاولة أخرى و لذلك ييأس فكن على استعداد أن تتقبل الفشل و عليك أن تبذل كل ما بوسعك إلى أن تتجاوز أصعب المراحل المؤلمة و تصل إلى شغفك و تحقق كل طموحاتك .

مسكن للألم :

قل لنفسك : أنا أستطيع أن أصل إلى ما أسعى إليه

اليوم الثالث

الجرعة الأولى

بين يوميات حياتي هنالك روح صغيرة أريد أن أنميها .

أريدها أن تنضج و تكبر بسرعة لأسميها روح الأمل و التفاؤل .

بين قوسين (كن مع الله فقط و لا تفكر في كيفية الفرج فإن الله إذا أراد شيئاً هيأ له أسبابه بشكل لا يخطر على البال) .

إعمل دائماً بالأسباب و كن سبباً لتغيير نفسك إلى الأفضل .

لا ترضى لليأس بأن يأكل قلبك .

دائماً تفاءل خيراً و ارقص على ضفاف حلمك .

قل لنفسك : سوف أصل أعلى جبال الهمم .

دائماً في كل صباح اجعل رائحة عطر الأمل تحيطك من كل مكان و عندما تستيقظ فجراً كن مثل العصافير .

كن مثل الفراشات ..

حلق في سماء الله الواسعة ..

ارتشف كوب قهوة مع من تحب ..

شارك فيروز الغناء .

استمتع بكل دقيقة تمر في يومك .

مسكن للألم :

كن مع الله فقط و لا تفكر في كيفية الفرج فإن الله إذا أراد شيئاً هيأ له أسبابه بشكل لا يخطر على البال

الجرعة الثانية

عندما أكتب و أنا أبحر في أمواج كتاباتي أتلذذ بكل حرف أتعب من أجله .

سأكون مثل ألوان الطيف ..

سوف أظهر القليل من جمال ألواني ..

و جمال روحي و كتاباتي .

سوف أحلق مثل الفراشات بين صفحات الكتب .

قد تختلف كتاباتي عن الباقيين بصورة جميلة و قد تختطف بصورة سيئة لكن سوف يكون أملي بالله .

نجاحي أن أكون نافعة لديني و وطني قبل أن أكون لنفسي .

الأمل ثم السعي ثم النجاح هي خطواتي لتحقيق هدفي .

أنا عندما كتبت هذا الكتاب قلت في نفسي سوف يكون كتابي مبهراً و لكنني لا أعلم من سيعجبه و من لن يعجبه ..

البعض سوف يقرأ و البعض سيتجاهل .

سوف يقتبس البعض من كلماتي و البعض سوف يأخذه لغرض ما .

في النهاية أتمنى أن يجعل الله له القبول و هذا ما أتمناه .

مسكن للألم :

الأمل ثم السعي ثم النجاح هي خطواتي لتحقيق هدفي

الجرعة الثالثة

بين ممرات الحياة ستجد متاعب عديدة و ستجد الكثير ممن يمرون بمراحل سيئة .

بعضهم تعرضوا لقصص فقد موجعة .. منهم من فقد أباه و منهم من فقد ابنه و منهم من فقد أمه .

قصص الفقد كثيرة و لكن بعد كل قصة ألم موجعة سوف تجد نوراً من الله يتسلل إلى قلبك و يمحو كل حزن أصابك و نور الله لا ينطفئ .

لا تحرق قلبك دام أن هناك رب يقول : هل من داعي فأستجيب له .

كل المصائب التي تصيبنا نراها كبيرة و لكنها أمام الله صغيرة و سوف يرسل الله نوره الخفي إلى صدرك المنطفئ .

كن مثل الأعمى الذي يبحث عن النور في قلبه ليسير في طريقه .

دائماً كن مجتهداً ساعياً إلى أعلى جبال الهمم .

دائماً ابحث عن عالم مليء بالتميز و ابدع في رحابه ..

دائماً قل لقلبك كن قوياً يا قلبي و لا تكن مهزوماً و لا تسمح لنفسك أن تحبط بين منعطفات الحياة .

تمر بنا لحظات سيئة و جميلة و لكننا نستطيع أن نتجاوز كل مرير و كل صعب و كل جرح عميق أصابنا .

مسكن للألم :

لا تحرق قلبك دام أن هناك رب يقول : هل من داعي فأستجيب له



اليوم الرابع

الجرعة الأولى

الأمل هو ذلك الاحساس الذي يعطينا حب الحياة .

هو الإحساس بالأمان لأنه بالأمل يشعر الإنسان أن كل شيء سيتحقق و أن أمانيه الكبيرة هي عند الله صغيرة و أنه سبحانه و تعالى سوف يحقق لنا كل ما نتمنى .

تذكر يا صديقي أن الأمل شيء جميل و الأشياء الجميلة لا تموت .

ينبغي على كل شخص من أخذ العدة لرحيله لأننا لا نعلم متى يكون رحيلنا إلى رب العباد و هذا لا ينافي الأمل و العمل لتحقيق أمانينا .

دائماً تلذذ بكل صباح تصحوا فيه من نومك و أنت معافى في بدنك .

سيكون يومك مشابهاً للتعبير المترسم على وجهك سواءً كان ذلك ابتساماً أو عبوساً و هنا يُصنع الأمل و لذلك كن لنفسك عالماً مليئاً بالفرح و السعادة و الطاقة الإيجابية .

مسكن للألم :

الأمل شيء جميل و الأشياء الجميلة لا تموت

الجرعة الثانية

عليك دائماً أن تكون الحبيب الأول و الأخير لنفسك ..

أسندها ..

أعنها على الوقوف مجدداً بعد ذلك الألم و التعب الذي أصابها ..

دائماً اجعل سعادة نفسك و راحتها فوق كل شيء فالحياة أقصر من أن تقضيها في تسجيل الأخطاء التي ارتكبها الآخرون في حقك .

إن كل نافذة صغيرة أغلقت أمامك سوف يفتح الله لك مكانها نافذة كبيرة مليئة بالأمنيات و الأمل بالله .

الأمل محارتك و ستجد بداخلها لؤلؤتك الجميلة .

كل يوم من أيام الحياة هو ملك لك فتمتع به بحب و اقضيه بسلام و هدوء في كل ثانية تمر من عمرك و اغتنمها و كأنها آخر ساعات حياتك و عشها بعيداً عن ضجيج العالم .

لا تحاول أن تجتهد لأجل كسب رضا الآخرين فبعض الناس لم يشكروا والديهم فكيف لهم أن يشكروك على ما قدمته لهم .

اختبر نفسك بحب نفسك إن أسعدتها سعدت و إن اتعستها تعست .

علق روحك دائماً بسلاح الأمل و التفاؤل .

اختر لنفسك دائماً مكاناً يليق بها كما تختار ملابسك التي تلبسها .

افرض احترامك لذاتك و لشخصيتك على الآخرين .

دائماً التمس للآخرين ألف عذر كما تلتمس لنفسك ذلك .

لا تجادل ..

سامح

اصفح

كن لين القلب في كل شيء ..

اعفوا عن من أساء إليك فسيكون ذلك من شيم الكبار .

دائماً كن أنت من يجعل نفسه تعلوا و تكبر و يكون لها شأناً عظيماً بكرمك و حسن أخلاقك و سوف تجبر الجميع على محبتهم لك و فرض احترامهم لك دائماً .

اجعل من يراك يدعوا لمن رباك فلا شيء يستمر حتى بعد موتك سوى أخلاقك الطيبة .

مسكن للألم :

كل نافذة صغيرة أغلقت أمامك سوف يفتح الله لك مكانها نافذة كبيرة مليئة بالأمنيات و الأمل بالله

الجرعة الثالثة

في رحلتك نحو النجاح سوف تجد طريقاً مليئاً بالعقبات و المطبات المؤلمة فكن مثل الطائرة كلما مشت من على الأرض خطوة ارتفعت عالياً بين الغيوم .

بين تلك المنعطفات و العقبات سوف تجد من يكون لك شيئاً .

سوف تجده يعينك و يعاونك و سوف تجده معك في كل لحظة مؤلمة .

هو الله .. كفيل بأن يحميك من كل ضرر .

دائماً اجعل ثقة الله معلقة بقلبك و لا تكره شيئاً حتى لو كان فيه أذى لنفسك و اعلم أن خيرة الله فوق كل شيء و لذا لا تقطع الأمل بالله .

اجتهد بقدر المستطاع و كن لين الطبع في كل شيء .

مهما قست عليك الحياة تذكر أن بعد كل عسر يسراً و بعد الصبر هناك دائماً أشياء تحصل فدائماً عطايا الله جميلة .

أجمل أنواع الصبر من كان يتمنى شيئاً و صبر من أجله و تحمل كل شيء و ناله في الأخير و كل هذا يحصل بسبب روح الأمل التي في داخلك .

كن كالنحلة تقف دائماً على كل زهرة فتأخذ منها رحيقها دون أن تؤذيها.

اجعل مرورك على الآخرين كالغيوم تغيث من حولك بنفحات من الأمل و الحب و لا تكن مثل الملح عندما يُسكب على الجروح .

دائماً احتوي الآخرين بكلماتك الجميلة ..

لا تجعل الكلمة تخرج من فمك كالسهم القاتل ..

ارحموا بعض القلوب المنكسرة فإذا لم تكونا لها جابرين لا تكونوا لها من الجارحين .

مسكن للألم :

ارحموا بعض القلوب المنكسرة فإذا لم تكونا لها جابرين لا تكونوا لها من الجارحين



اليوم الخامس

الجرعة الأولى

ليس النجاح ادعاء و لا قول باللسان و لو كان النجاح مجرد كلام لم يبقى فاشلاً في هذه الحياة .

صناع الأمل في كل مكان علينا بالبحث عنهم و التعلم منهم فهم كالمهندسين المعماريين نجدهم في لحظاتنا المليئة بالأمل يطرزون أجمل الكلمات لكي يساعدوا المرء على بناء نفسه .

و ليمسحوا للحزين دمعته .

الأمل شيء جميل عندما تزرعه في قلوب الآخرين .

كن من زارعي الابتسامة على تلك الوجوه الحزينة .

عندما تجبر قلب شخص ما بكلمة جميلة سوف يجبر الله قلبك ذات يوم .

كن للمنكسرين عكازاً يسندهم في لحظة حزنهم .

كن بلسماً على قلوب المحَطَمين و ازرع في قلوبهم حب الحياة .

في محيط الأمل أغرقني يا الله ..

اجعل قلبي يمتلئ بحبك ..

لا تجعلني مكسورة أمام الآخرين ..

يا الله .. اجعلني غنية بك عن العالمين .

اجعلني ثابتة عند المصائب ..

اجعلني قوية .

اللهم اجعلني ممن يكونون كالدواء للمتعبين .

اجعلني يا الله أواجه جميع لحظاتي بضحكة في اللحظة التي يُتوقع أن أبكي فيها فهذه حياتنا نقضيها بين حلم و أمنية و لكن لا يحدث إلا ما كتبته يا ربي لي ..

اصعد إلى أعلى الجبل و اصرخ بأعلى صوتك : سوف أكمل حلمي لن أدعه يضيع مني .

مسكن للألم :

في محيط الأمل أغرقني يا الله

الجرعة الثانية

مسائي شيق ممتع بوجود أصغر تفاصيل حبي لذاتي و لطموحاتي .

لا أريد من أحد أن يعطيني قليلاً من حبه و اهتمامه فأنا وحدي كفيلة بأن احتوي نفسي بكل حب .

كلما أستيقظ اجعل في مخيلتي أول أهدافي التي أريدها أن تتحقق فأنا دائماً أضع أهدافي عند النجوم فإذا لم أصب الهدف سأصل إلى القمر .

أحياناً الأحلام تكون صعبة الوصول و لكن علينا بالاستمرار فمهما كانت المسافة بعيدة سوف تصل إن كنت تؤمن بنجاحاتك و ذاتك فنحن من نجعل الحلم حقيقة بسرعتنا للوصول إليها .

إن تحقيق المراد يتطلب جهداً و وقتاً و كلما كانت للإنسان ثقة عظيمة بنفسه كلما زاد سعيه و كانت لديه قوة رهيبة و زادت عزيمته و قوي إصراره فنجاح كل شخص في هذه الحياة لا يتحقق إلا بطموح و الطموح هو مفتاح النجاح قال الله تعالى في سورة المطففين **(**و في ذلك فليتنافس المتنافسون (26) **)**.

حتى تحقق كل أهدافك عليك أن تكون واثقاً بربك فإنه دائماً معنا .

لنتوكل عليه ..

لا تترك نفسك للاكتئاب أو الإحباط فإن فشلت مرة في أمورك استعن بالأشخاص الذين يمدونك بالعزيمة و لا تكن من أولئك الذين يرون أن الغاية تبرر الوسيلة فتتبع كل الطرق لأجل أن تصل إلى هدفك فلا أحد يبدأ من القمة بل عليك شق الطريق للوصول إليها .

عليك نفسك ابدأ بها و منها فخلف كل صبر يأتي شيء عظيم .

عليك أن تخوض كل الحروب لتصل إلى القمة .

مسكن للألم :

دائماً أضع أهدافي عند النجوم فإذا لم أصب الهدف سأصل إلى القمر

الجرعة الثالثة

انثر ورود الحب من حولي ..

حبني بكل ما فيني .

إن المرء إذا أحب شخصاً لم يرى فيه عيباً قط فأنا من أولئك الذين ينثرون الود من حولهم فذاتك هي ملكك و كل شبر تخطوه من حياتك متعلق فيه أمر سعادتك .

دع في نفسك أمراً يميزك عن الباقين و يجعلك تفرض احترامك على من حولك .

حب ذاتك عظيم جداً .. فأنا أتصالح مع ذاتي قبل أن أتصالح مع الآخرين و أرضي ذاتي قبل أن أرضي الآخرين فكياني و عاطفتي هي ملكي أنا و لن أخوض الحرب مع نفسي بل سأخوض معها الحب و الاهتمام و الخير لها قبل الاخرين فكل يوم من حياتي أحبه جداً لأنه يحمل لي كل الأحلام و الأمنيات و الآمال .

سأظل أحلم إلى أن تتحقق أحلامي التي تدور في مخيلتي و سأظن بالله كل الخير فمن ظن بالله خيراً لن يخيب الله ظنه .

سأخوض معركتي لوحدي .

سوف أمشي بعكس اتجاه الريح .

سوف انثر الورد لمن حولي .

لن استسلم تحت أي ظرف فمهما تجرعت من مواقف مؤلمة سوف أعلم أنها اختبار لصبري و لقوتي فالله سبحانه خلقنا لغاية و نحن لسنا بجماد نحن بشر نتخطى كل العقبات و لقد ميزنا الله عن الحيوان بالعقل و جعلنا نشعر .

أرواحنا دقيقة جداً و علينا أن نحافظ عليها من أي خدش يؤذينا و يؤذي قلوبنا التي تحمل الحب و السلام للآخرين .

عيشوا بسلام و ارحلوا بسلام .

مسكن للألم :

مهما تجرعت من مواقف مؤلمة سوف أعلم أنها اختبار لصبري و لقوتي فالله سبحانه خلقنا لغاية



اليوم السادس

الجرعة الأولى

القناعة كنز عظيم فإذا كان لديك قناعة فأنت تملك كنز عظيم .

في كل طريق تسلكه اجعله مليئاً بالقناعة فهي ثمينة .

كن قنوعاً في أبسط أشياءك ..

لا تحمل نفسك فوق طاقتها و تمسك بكل شيء جميل و لو كان قليلاً .

كن مثل الأعمى في هذه الدنيا يسمع كل شيء و لكن لا يمشي إلا للجانب الصحيح .

اكتسب الشيء الإيجابي من كل شيء ..

كن ذا قناعة عالية لأن لا أحد سوف يعطيك سعادته بل أنت وحدك من تصنع السعادة لنفسك .

ابتسم ففي كل ابتسامة أجر و أمل و قناعة و طموح .

انظر إلى الأماكن الهادئة و اجلس لوحدك فيها فهي أفضل بكثير من ضجيج العالم و الأماكن المزدحمة .

دائماً الهدوء جميل ينقي الروح من ضجيجها المتراكم و هناك أحياناً زوايا تحمل بداخلها هدوء و حب و سلام .

الزوايا الخافتة نورها روح أخرى لي استمتع بالجلوس فيها فهي تحتويني بكل حب و سلام .

لا تقلق فقلبك جميل طالما هناك أشياء مخبئة بداخلك تحمل الحب و السلام .

يكفي أنك شخص لا تخدع و لا تنافق و لا توهم أحدهم بأشياء مزيفة للنفس .

توقع مني الأسوء عندما تسيء إلي و توقع مني الأجمل عندما تحتضني بحب و سلام .

أنا أراك كما تراني .

لدي قناعة كبيرة بحبي لذاتي و أنني أستطيع أن أتجاوزك و أمحي أي شخص يؤذي كرامتي فقناعتي و كرامتي فوق كل شيء .

سيكون أعداء النجاح كثر و لكن ليكن لديك أمل بأنك سوف تنجح بكل خطوة تخطوها لأجل نفسك طالما أنك تريد .

مسكن للألم :

لا تقلق فقلبك جميل طالما هناك أشياء مخبئة بداخلك تحمل الحب و السلام

الجرعة الثانية

أنا فتاة تعيش ليالي الشتاء الباردة .

تحب أن تمشي تحت المطر و مع كل رشة و قطرة من قطرات المطر تزداد و تكبر أحلامي .

أتعلق كثيراً بحبي لذاتي و لأمنياتي التي أسعى من أجلها و أكن كل الحب و التقدير لنفسي فأنا تستهويني الأماكن الهادئة البعيدة عن ضجيج العالم فلا يغريني ازدحام البشر و الضجيج المستمر .

أفضل عزلة تحتوي على ورد و كوب قهوة و مجموعة كتب و أحلاماً تعانق خيالي ..

رباه .. تممها لي فأنا أسعى من أجلها .

سوف أتحدث عن آمالي و أحلامي حتى و لو كانت مفقودة فأنا أكره الكلام السلبي الذي يجعلنا نمر بمرحلة كئيبة فأنا لا أحزن إن حدث ما يجعلني أحزن فالحزن حالة تمر بنا ليس أكثر .

سأغمض عيناي لأطير مع أحلامي و أحلق عالياً لتحقيقها فروحي طفولية لن تكبر معها مهما كبر عمري .

سوف أكمل باقي حياتي في تحقيق أهدافي .

لن أرضخ و لن أرضى بهزيمة أي شخص يريد احباطي .

سوف أحارب من أجل أحلامي التي سعيت و طمحت من أجلها فنجاحي هو الذي سيستمر معي إلى آخر حياتي عن طريق السعي المستمر فكلما طمحت إلى شيء وصلت إليه بسرعة .

اسعدوا و اجتهدوا من أجل أحلامكم .

مسكن للألم :

الحزن حالة تمر بنا ليس أكثر

الجرعة الثالثة

أحياناً يحتاج المرء إلى خلوة تأخذه إلى عالم آخر ..

يقتبس فيها بعض كتاباته .

يغرق في أحلامه و أمنياته فلكل منا أحلام و طموحات و أهداف نريد تحقيقها و تفوح بها مشاعرنا .

نكتب أهدافنا على بعض صفحات كتبنا و نرسم طموحاتنا في عالية السماء فخلف كل شخص غموض من آمال يريد و يسعى من أجلها لتحقيقها .

سوف أنال في يوم ما جزاء تعبي على هذا الكتاب .

سوف ارفع قبضتي فخورة بنجاحي الذي حققته بهذا السن الصغير فطموحاتنا تريد منا بعض الاجتهاد من أجلها .

سوف أكافئ نفسي بهذه الكتابات التي أسطرها في هذا الكتاب و التي أكتبها في كل حين .

سوف أقف على مسرح النجاح فخورة بهذا الإنجاز العظيم فالآمال دائماً معلقة بأذهاننا و نستيقظ باكراً كالعصافير لتحقيقها و السعي من أجلها فوراء كل حلم عظيم روح شغوفة تريد أن تصل إلى القمة .

الذي يسعى من أجل حلم عظيم عليه أن يواصل إلى النهاية .

عليه أن يفرح بأصغر أهدافه التي تفوح في داخله .

سأرقص على منصة أمنياتي فرحة بعطائي و جهدي الذي بذلته من أجل نفسي و من أجل كل شخص لم يعرف كيف يخرج من دائرة أحزانه إلى دائرة النجاحات و الأهداف .

ستصل إلى هدفك ذات يوم و ستخرج من دائرة أحزانك فوراء كل قصة نجاح مؤلمة شخص مؤمن لم يستسلم لظروفه مهما كانت .

مسكن للألم :

سوف ارفع قبضتي فخورة بنجاحي



اليوم السابع

الجرعة الأولى

هنالك أشخاص يمرون بنا مرور السلام و يستقرون بداخلنا إلى الأبد و تجمعنا معهم الصدف و نتمنى لو أن تلك الصدف تتكرر كثيراً .

أحياناً نقول أن مرورهم عادياً و لكننا مع الوقت نكتشف بأنهم استوطنوا أعمق نقطة في قلوبنا .

الكلمات التي يوجهها لنا البعض كفيلة بأن تجعل يومنا سعيداً و مليئاً بلحظات الفرح ففي كل كلمة نقطة من سعادة تجعلنا جيدين طوال اليوم و مغرمين بحب ذاتنا .

دائماً اختر الكلمات التي تسعدك و تكون بلسماً للجروح لأولئك الذين انهكتهم الحياة و مواقفها الصعبة .

لأولئك المجروحين .

كن كالعلاج لقلوبهم و لا تتأخر عن ذلك فوقتك محدود جداً .

دائماً اصنع معروفاً يبقى لك طوال عمرك و تذكر بأن الحياة تدور و تعود إليك و إن قدمت شراً سيعود عليك كذلك .

دائماً صناعة المعروف لا تضيع .

مروا مرور السلام على من حولكم و ازرعوا بستاناً من الورد بداخلهم فالحب جميل عندما يكون نظيفاً من غير نوايا سيئة .

مسكن للألم :

دائماً صناعة المعروف لا تضيع

الجرعة الثانية

الحياة أحياناً تهدينا أشخاصاً جميلين بأطباعهم .

بكل شيء ..

يزرعون بداخلنا حب الحياة و الأمل و فجأة يختفون من حياتنا دون سبب أو دافع مبرر لتصرفاتهم فيصنعون منا أشخاصاً كئيبين .

يغلقون بداخلنا حزناً ليس بعادياً و يجعلوننا نتجرع لوعة الفراق و مرارة الفقد من خلفهم .

عليك دائماً يا عزيزي اختيار الأشخاص الذين تريدهم أن يجاوروا قلبك دائماً .

عليك الاتقان أثناء انتقائك للأشخاص فليس كل عابر سوف يزيح عنك همك فبعضهم قد يدخل حياتك بسعادة و يخرج منها و أنت مكتئب و البعض قد يدخل حياتك بكآبة و يخرج من حياتك و أنت فرح .

إن عاشرت الكئيب كئبت و إن عاشرت السعيد سعدت فإذا رأيت شخصاً كئيباً فاعلم أنه لم يختر الكآبة لنفسه بل بعض المواقف هي من جعلته يمر بتلك المرحلة الكئيبة التي غيرته من سعيد إلى مهموم فعلينا دائماً الاتقان باختيار الأشخاص فبعض الأشخاص علاقتنا بهم تجعلنا نعلو إلى عنان السماء من شدة فرحتنا بوجودهم .

في علاقاتك إذا رأيت الشخص لم ينسجم لمعاييرك فعليك أن لا تكمل باقي حياتك لإرضائه فاتركه طالما أن أفعاله لا تشبه أفعالك و مبادئه لا تتفق مع مبادئك فأنت لست مضطراً لتغيير حياتك من أجل شخص ما .

مسكن للألم :

ليس كل عابر سوف يزيح عنك همك

الجرعة الثالثة

عندما كنت أحزن في صغري و أبكي كان والدي يقول لي : **إن ابنتي جميلة و لا يحق لعينيها أن تبكي .**

كان يقول : **لا تيأسي يا صغيرتي فربما اليوم نحزن و غداً نضحك فرحاً .. تأملي الخير دائماً بالله و ثقي أن كل عسير سيسهل .**

سوف ازهر ..

نعم .. سوف أزرع الأمل بداخلي فمهما بكيت و تألمت لن أيأس فقد حددت هدفي و سوف أصل إليه .

سوف أنجح بكل حب .

سوف استمتع بحياتي فأنا طمحت و سأصل لطموحي .

دائماً عند كل سعي كنت أتوكل على الله قبل كل شيء فهو يغنيني عن كل شيء .

سوف تسقط مرات عديدة لكن لا تستسلم لشيء كافح و انهض من جديد.

سوف تتعرض لبعض الكلمات المؤلمة و القاسية .

سوف تتآكل روحك من الداخل لكن لا تبكي أمام أحدهم .

تحمل .. قاوم .. حدد مسيرك و اشغل وقتك بشيء جميل و ازرع الأمل في قلبك و مِن حولك .

كن طموحاً حتى في أصغر تفاصيلك .

ازرع بسمة .. افتح قلب أحدهم بكملة طيبة و كن بلسماً حتى في حديثك و كن خلوقاً في كل شيء .

لا تهدأ في أحلامك و اجتهد و اعلم أنك كلما واصلت أكثر حققت حلمك و أهدافك .

افتح أبواب الأمل في كل طريق تمشي فيه ..

حقق كل ما تتمناه و لا تكن كسولاً و عليك أن تضحي بكل شيء من أجل أحلامك .

لا تستمع لكل شخص يقول لك أنت بعيد عن ذلك الشيء فلا شيء بعيد عن الله .

ابني جسراً من الأمل لأهدافك و آمالك و كن لها كل شيء فهي سلاحك الوحيد في هذه الحياة و هي من ستستمر معك حتى المشيب .

ارقص على أنغام موسيقى الأمل و اعزف أجمل الكلمات و دونها في مذكرتك اليومية و اجعلها في قلبك قبل عقلك .

في هذه الحياة ستكون لوحدك منذ الصغر إلى المشيب كن لنفسك كل شيء حبيباً و صديقاً و أخاً و أباً و أماً فلا أحد سوف يهتم لحزنك سوى أنت .

أنت من يدعم نفسك بنفسك إن اسعدتها سَعِدَت و إن اشقيتها شَقِيَت .

مسكن للألم :

كان والدي يقول لي : إن ابنتي جميلة و لا يحق لعينيها أن تبكي



اليوم الثامن

الجرعة الأولى

عندما تنعزل عن العالم فأنت تشتري قطعة ثمينة من راحتك النفسية .

أنت تشتري سعادتك فبعض الأماكن مليئة بالأمان و الحنان أكثر من بعض البشر المزيفين الذين يضحكون في وجهك و من خلفك هم كلاب تنبح .

اعشق عزلتي و كوب قهوتي .. أقدسهما كثيراً فهما لا يخونانني و لا يتركاني في منتصف الطريق وحيدة .

سأكون مختلفة دائماً و سأكون سعيدة بهذا الاختلاف فأنا أنمو بحب و قلب سليم فعقلي هو من يقودني نحو الأفضل دائماً فهو يعطيني طاقة إيجابية بحبي لذاتي و تحقيق أحلامي .

دائماً كن وسيع البال في كل شيء حتى في أصعب الأمور التي تؤذي قلبك فإذا لم تستطيع التخلي عنها فعليك أن تبتعد أشد البعد عنها لأنها ستكون كارثة كبيرة على حياتك و تقلبها رأساً على عقب فدائماً أشعر بالاطمئنان لأدق و أصغر تفاصيل حياتك .

سطر سطور حياتك بألوان وردية .

اجعل روحك الباسقة تنبت من جديد فلا أحد يستحق أن نحزن من أجله فكل الأحزان ستمضي إلا الحزن على الميت فإنه جرح عميق لا تشفيه السنين و طالما أنك لم تفقد أحداً من عائلتك فأنت لم تذق الجزء الكامل من الحزن .

علينا أن نعيش بفرح و أمان .

علينا تحقيق أهدافنا التي أحبطها الآخرون .

لن استسلم تحت أي ضغط نفسي يواجهني فأنا لوحدي كفيلة بتغيير كل عالمي الذي أصابه داء الحزن .

فلنتجاوز معاً كل حزن و كل ألم يصيبنا ..

سنمضي معاً إلى الأمام لتحقيق طموحاتنا فهي من ستمضي معنا إلى المشيب و هي من ستبقى ذكرى عنا بعد الموت .

مسكن للألم :

عندما تنعزل عن العالم فأنت تشتري قطعة ثمينة من راحتك النفسية

الجرعة الثانية

في بعض الزوايا خافتة الإضاءة هنالك أشخاص يفضلون الجلوس فيها لأنها تحتوي على الهدوء الذي يُنهض الروح و يرحل بها إلى عالم هادئ مليء بالتفاؤل الذي يغيرنا بأكملنا .

تلازمني فيها أهدافي و استنبطها و أنوي تحقيقها .

دائماً أطمح بأن أكون من فضل إلى أفضل فعندما يضع الشخص في حياته هدفاً و يسعى من أجله فهو بالتأكيد سوف يصل إليه في الوقت المناسب فدائماً عليك أن تكون من أولئك الذين يرسمون أدق تفاصيل حياتهم بشعار الأمل فالطموح و الأمل هما سببان لإخراج الشخص من عالم الكآبة إلى عالم النجاح و لذا عليك دائماً التفاؤل و الثقة بالله .

ازرع السعادة في حياتك و حياة الآخرين فهي ستبقى لك ذكرى إلى نهاية حياتك .

اترك بصمة عظيمة في قلوب الآخرين إن لم يكن حباً فليكن تقديراً و احتراماً .

دائماً اجعل البسمة رفيقة دربك فهي تؤثر بشكل كبير على حياتك .

دائماً كن بشوش الوجه في كل شيء فالحياة جميلة و لا تستحق منا أن نبكي و نتضايق على أتفه الأسباب .

علاقتنا كبشر فيما بيننا ليست كعلاقتنا مع الله و لذا دائماً استغل أصغر الفرص التي تقربك من الله فكلما كان الشخص مع الله في أمر يريده فالله سبحانه و تعالى سيكون ألطف حينها بالعبد حتى من أمه فما بالك بقلبك المتعلق بربه و الذي أنهكه الوقت و تعب الأيام .

مسكن للألم :

استغل أصغر الفرص التي تقربك من الله

الجرعة الثالثة

في بعض اللحظات يكون المرء بحاجة إلى خلوة ليعيد ترتيب أفكاره فيها و ينزع كل ما بداخله من أشياء مبعثرة .

بحاجة إلى زوايا هادئة فبعض الزوايا تحمل بداخلها ذكرى جميلة .

قد نتفاجأ بفواجع لا نتوقع حدوثها و لكن علينا أن نتيقن بأن الله يختبر صبرنا بكل شيء حين يبعدنا الحنين و الاشتياق إلى بعض الأشخاص الذين ذهبوا إلى رحلة نهائية ليس لها عودة إلى الدنيا .

نعلم وقتها كم رحلة الحياة قصيرة .

علينا دائماً أن نترك بصمة أو أثراً جميلاً في قلوب البشر و لا نكن سبباً في أذيتهم أو بكاء أحدهم بسببنا .

أسعد تسعد ..

تصدق ترزق ..

دائماً كن مخلصاً لله في كل شيء حتى لا يتركك الله وحدك وقت حاجتك له .

ضع قلبك بين يدي الله دائماً و كن متفائلاً بالله و ظن بالله الخير و استمر في تحقيق أحلامك و طموحاتك .

قدم لنفسك كل الحب ..

دللها ..

اجعل لنفسك مكانة عالية جداً و شأناً عظيماً فراحة نفسك و كرامتها فوق كل شيء .

داعب نفسك و كأنك تداعب طفلاً صغيراً فنفسك صغيرة مهما كبرت و ستبقى هنالك روحاً طفولية بداخلنا لن تكبر مهما كبرنا نحن .

مسكن للألم :

داعب نفسك و كأنك تداعب طفلاً صغيراً فنفسك صغيرة مهما كبرت و ستبقى هنالك روحاً طفولية بداخلنا لن تكبر مهما كبرنا نحن



اليوم التاسع

الجرعة الأولى

انتبه دائماً عند عبورك مشاعر أحدهم فإن العبور ليس سهلاً .

ليس سهلاً بأن تبدأ علاقتك مع شخص و من ثم تعبر و كأنك لم تبعثر كيانه .

كن دائماً بعيداً كل البعد عن الاستسلام عند وقوعك في مشاعر الحب فكل جرح يشفى إلا جرح الحب فهو مرحلة تبدأ بالحب و تنتهي بالتعب .

لا تكن من أولئك الذين يبعثرون المشاعر و يلعبون بحياة الأشخاص .

أكرموا العلاقات بحسن الثقة و تعاملوا بسلام و اخرجوا بسلام .

اتركوا ذكرى جميلة في قلوب الآخرين دائماً فالحب و المودة لا تأتي في حياة الشخص إلا مرة واحدة .. تأتي بلذتها و تذهب بوجعها .

الحب الحقيقي هو أن ترمي لهم طوق النجاة في لحظة الغرق .

الحب هو أن تبيع دموعك لأجل أن تشتري لهم سعادتهم .

الحب ليس سهلاً مثل زراعة الورد فبعض الأحيان ترى الشخص مجرد شخص لكنه بالنسبة لشخص ما قد يكون العالم كله .

ساعة الحب ليس لها عقارب لكنها تكون كذلك عند لحظة الوداع .

الحب هو سراج الحياة .

دائماً عندما تنقص جرعات من الحنان لدينا نلجأ إلى الأشخاص الذين يحتوونا بالحب و الحنان فبعض الأشخاص يستغلون فرص الحنين لكي يهجمون على مشاعرنا و يلوا أيدينا وقت الوداع .

دائماً تمسك بقلبك و لا تعطيه إلا لمن يستحقه .

مسكن للألم :

ساعة الحب ليس لها عقارب لكنها تكون كذلك عند لحظة الوداع

الجرعة الثانية

في بعض الأحيان تكون العزلة جميلة عندما يصيح في داخلك ضجيج ما فالعزلة أحياناً تخرج كل الأشياء الجميلة و المتراكمة بداخلك من مشاعر مبعثرة .

اعتزل كل ما يؤذيك حتى و إن كان أقرب الناس لقلبك فالمبعثَرين داخلياً تجدهم دائماً يصمتون لأنهم يتألمون من الداخل .

يصمتون لأن لديهم بصيص من نور الأمل .

لا تجعل لأي شيء في هذا الكون أن يبعثر نور قلبك فقلبك هو ألطف مكان في هذا الكون فاعتني به و اجعله دائماً متفائلاً بكل خير و حب و سلام .

البعض منا يتمنى أن يعود طفلاً لكي لا يكره ..

لكي لا يحقد و لا ينوي الشر لأحد قط .

كلما اهديت من حولك كلمة جميلة وقت حزنه أهداك الله شمعة وقت انطفاء صدرك .

كن بلسماً لأولئك الذين كُسرت مجاديف سعادتهم .

لا ترخص نفسك لأولئك الذين لا يقدرون مشاعرك و انعزل عنهم بالطريقة التي تراها تليق بهم فالعزلة أمر جيد و لكن تحتاج إلى شخص ما لتخبره بأن العزلة جيدة فليس هنالك أمر جيد أفضل من الوحدة .

لا أنتظر أحد و لا أحد ينتظرني فالوحدة في بعض الأحيان مؤلمة لكنها أفضل بكثير من الذين يذكرونك فقط وقت فراغهم فالوحدة و العزلة تكون بين السلام و الروح الهادئة .

مسكن للألم :

قلبك هو ألطف مكان في هذا الكون فاعتني به و اجعله دائماً متفائلاً بكل خير و حب و سلام

الجرعة الثالثة

في بعض الأحيان يحتاج المرء إلى مساحة وحدانية ليخلي فيها جميع أفكاره السلبية التي أرهقته و ارهقت تفكيره في بعض الأحيان .

نحتاج لحظات من الفرح في حياتنا و لا نعلم أننا نحن من نصنعها لأنفسنا .

علينا دائماً أن نقتبس الجزء الأجمل في حياتنا و علينا أن نبتعد عن الشيء الذي يجعلنا نفقد الأمل في أنفسنا فلحظات الفرح هي بين أيدينا نصنعها نحن .

دائماً خذ قلبك و عقلك نحو الأمل و كن من الذين يغرسون نباتاً محاطاً برائحة الأمل و اجعلها تفوح في مكانك الذي تتواجد فيه أنت .

لا تخبئ مفتاح سعادتك في جيوب الآخرين و اشرح لنفسك أنها جميلة و لا يحق لها أن تحزن و تصل إلى حالة اكتئاب .

قدس نفسك و طوقها بطقوس السعادة و لا تنتظر أن يأتي أحد إلى حياتك ليملئها سعادة .

اعطي الناس حقهم كما تعطي نفسك من سعادة .

افتخر بحبك لذاتك و تذكر دائماً أن ما تقدمه للناس سوف يعود إليك سواءً خيراً أو شراً .

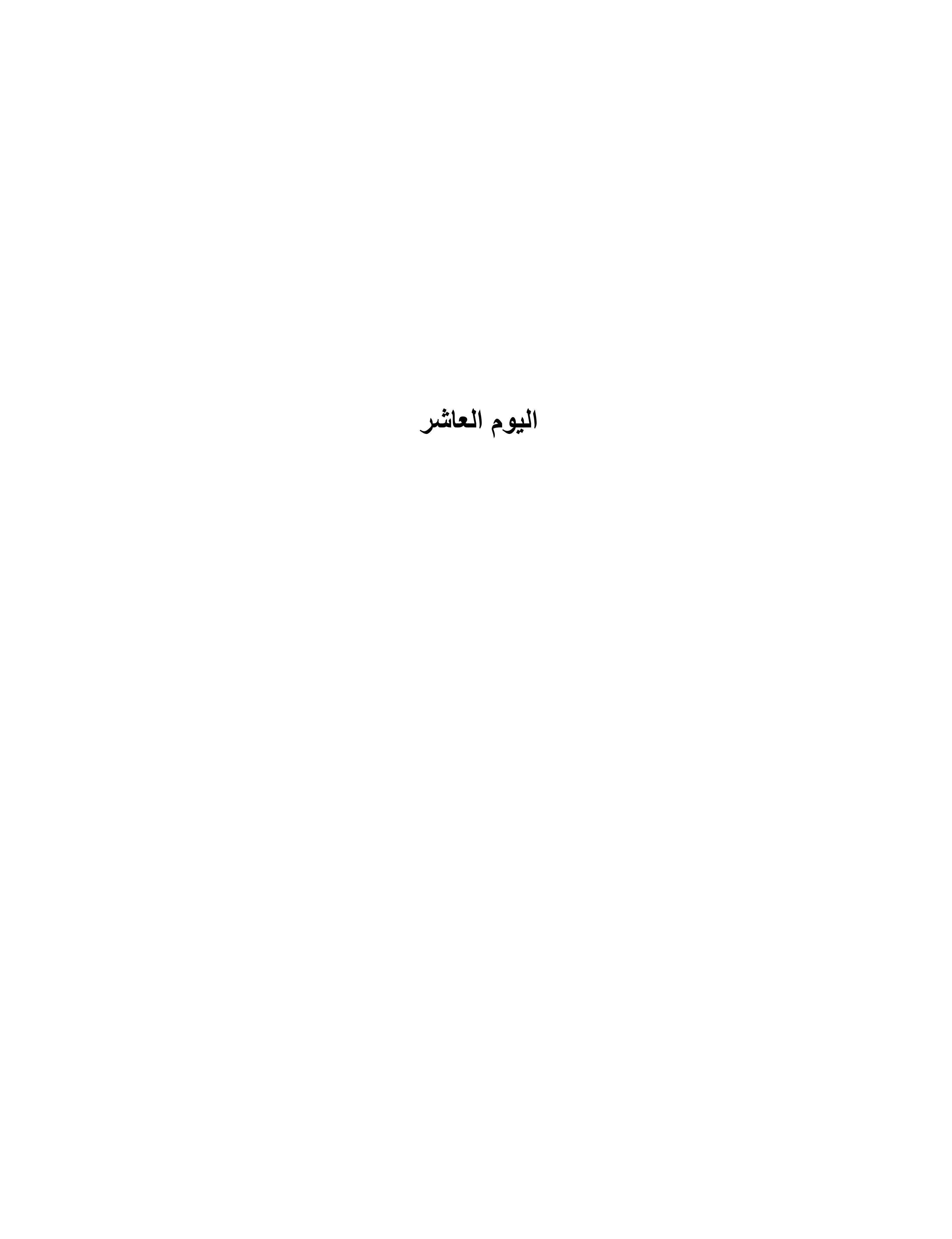
دائماً كن على يقين بأن عجلة الأيام تدور و تعود إليك بكل ما فعلت سواءً خيراً أو شراً .

دائماً نظافة القلب و صفاء النية أجمل من كل شيء و شعورك الداخلي و صفاء الروح هي جمال المرء دائماً .

تميز بصفاء قلبك .

مسكن للألم :

لا تخبئ مفتاح سعادتك في جيوب الآخرين



اليوم العاشر

الجرعة الأولى

صباح الخير أيتها الدنيا ..

ها أنا قد صحوت قبليني بكل حب و سلام و ازرعي فيني الأمل و الحب .

سأفتح نوافذ غرفتي لأستنشق رائحة الورد و أسمع صوت تغريد العصافير فها هي الحياة جميلة بكل شيء و تحمل بداخلها أحلامي و طموحاتي و آمالي التي سهرت و سعيت من أجلها ففي كل صباح استيقظ و استقبل ذلك الصباح بكل سلام .

في كل صباح يتجدد حلمي و تكبر آمالي و تكبر روح الأمل بداخلي فأنا طفلة تسعى مع كل صباح لكي يتحقق الكثير من أهدافها فلا مجال لليأس في قلبي .

لن اسمح للحزن و اليأس أن يتسلل إلى قلبي فهنالك أهداف عظيمة في مخيلتي أريدها أن تنجح و تتحقق .

سوف أزرع الأمل و الحب بقلوب الآخرين .

سوف ابني جسراً كبيراً من الآمال .

سوف ابني بنايات عالية جداً من الأهداف .

سوف أزرع حديقة مليئة بالآمال فكلما استنشق أحدهم من تلك الحديقة ستنتشر رائحة الأمل و الطموح بداخله و سوف تتحقق أهدافه .

سوف أكون سبباً في زرع الابتسامة على وجه أحدهم و سوف نتحدى الصعاب معاً و سوف يفخر كل شخص بنجاحه الذي حققه و سنشعر جميعاً بتلك الفرحة العميقة التي تدخل أعماق قلوبنا .

مسكن للألم :

سوف ازرع حديقة مليئة بالآمال فكلما استنشق أحدهم من تلك الحديقة ستنتشر رائحة الأمل و الطموح بداخله و سوف تتحقق أهدافه

الجرعة الثانية

دائماً و أبداً الحمدلله على أصغر تفاصيل حياتنا .

دائماً .. الحمدلله حمداً ما تيقنت به خيراً و أملاً لي و أغدقني سروراً دائماً .

اجعل الله في بداية كل خطوة تخطوها في حياتك فكلما كان رضا الله عليك كانت أمورك على ما يرام .

العمل و الأمل هما مطية الراحلين إلى الله .

أحياناً تغلق الحياة بوجهنا باباً و يفتح الله في وجهك باباً آخراً و لكن معظم الناس يضيع وقته و تفكيره في النظر إلى الباب المغلق .

دائماً اجعل إحساسك إيجابياً .

مهما كانت ظروفك قاسية و مهما كان العالم الذي حولك سلبياً عليك دائماً أن تنشر طاقتك الإيجابية حولهم فالحياة مليئة بالحجارة فلا تتعثر بوجودها حولك .

دائماً سلم النجاح يبنى من الحجارة .

اسعى دائماً نحو الأفضل و لا تجعل بعض الأشخاص يكونون سبباً في فشلك و لذا دائماً اسعى نحو هدفك .

لن أسمح لشخص ما أن يكسرني أو يحبطني فأنا لنفسي كل شيء .

أنا عالم بأكمله احتوي نفسي بنفسي و لا أجيد التصنع من أجل شخص ما .

من أرادني سوف يقبل بي كما أنا .

مسكن للألم :

أحياناً تغلق الحياة بوجهنا باباً و يفتح الله في وجهك باباً آخراً و لكن معظم الناس يضيع وقته و تفكيره في النظر إلى الباب المغلق

الجرعة الثالثة

سوف ارقص تكبراً و تدللاً .

سوف أعلو عالياً بين النجوم فلم يخلق شخص على مستوى الكرة الأرضية عليه تعكير مزاجي فمن أراد تتبع أخطائي و مراقبتي فعليه أن يتعلم كيف يصحح أخطاءه و يبني نفسه جيداً و من أراد أن يصل إليّ كي يهزمني فعليه أن يتعلم كيف يصعد إلى القمة فالجبل يبقى شامخاً و الكلب يبقى نابحاً و الملوك دائماً في المقدمة .

تعلم من جملة من راقب الناس مات هماً .

اتقن الرقص جيداً على حافة المسرح .

عليك أن تتفنن كيف تشاركني الرقص ففن الغرور دائماً عالي جداً و من أراد القمة عليه أن يتعلم كيفية الوصول إليها فكل شخص في هذا الزمن لديه رغبات و طموحات و على كل شخص أن يتعلم كيف يصل بأقصى سرعة إلى هدفه و طموحه .

كوني شجاعة و لا تدعي أي شخص يهزمكِ في أول سقوط لكِ .

كوني عصفورة تحلق في عالية السماء و تنثر صوتها الجميل على من حولها .

غردي .

حلقي عالياً في السماء و كوني أميرة بحب ذاتكِ .

كوني فخورة بجمال قلبكِ لا بجمال وجهكِ و جسدكِ .

كوني أنتِ التي عندما ينظرون إليها يقولون مازالت الدنيا بخير .

أتقني جميع فنون القتال من أجل نفسكِ .

مسكن للألم :

أتقني جميع فنون القتال من أجل نفسكِ

الخاتمة

وصلنا لنهاية الكتاب و آمل أن تكونوا قد تشافيتم من الإحباط و اليأس لتنطلقوا نحو أحلامكم و طموحاتكم و أهدافكم و آمالكم .

أما أنا فقد تحقق أملي و صدر كتابي و سأواصل تحقيق المزيد فلن أقف أبداً هنا و ها هو كتابي بين أيديكم ليكون عوناً لتحقيق آمالكم ..

محبتكم مؤلفة الكتاب

سمية حسن كدفوش الجابري

الفهرس